



ARMÁRIO DE FARMÁCIA CASEIRA

Alexandre Reis - 10230224

Ângelo Costa - 10230233

Mariana Ribeiro - 10231007

Maria Campos - 10230163

Raquel Moreira - 10230935

**L I C E N C I A T U R A :
F A R M Á C I A**

2023-2024

DOCENTE: AGOSTINHO CRUZ

ÍNDICE:

Introdução	3
Metodologia.....	4
Resultados/Discussão.....	5
Descrição dos agregados familiares:	5
Medicamentos e outros utensílios existentes no armário de farmácia caseira:	7
Armazenamento dos medicamentos:.....	10
Armário de Farmácia Caseira Ideal:	11
Conclusão	13
Referências Bibliográficas.....	14

Introdução

A fuga às doenças sempre foi e sempre será dos principais objetivos de vida de todos os seres humanos e esta é uma luta que vem desde os nossos antepassados. Para tal, procura-se os medicamentos como forma de combater as doenças que há décadas atormentam a população.

O acesso a medicamentos foi se tornando cada vez mais facilitado, aumentando assim a sua utilização, pelo que muitas pessoas decidem armazená-los nas suas casas. Daí existe locais da habitação destinados ao armazenamento de medicamentos e outros materiais relacionados à saúde. Esta designação está diretamente relacionada com o conceito: “Armário de Farmácia Caseira”.

Portanto, a farmácia caseira pode ser entendida como um depósito de medicamentos, incluindo medicamentos que estão em uso, descartados ou usados esporadicamente. Esses medicamentos podem ou não estar disponíveis mediante prescrição médica e podem ser adquiridos por conta própria ou por recomendação de terceiros.

No âmbito da componente prática da cadeira de Introdução à Farmácia foi proposto aos alunos que realizassem um trabalho intitulado de “Armário de Farmácia Caseira”, no qual avaliariam a composição e as condições de armazenamento dos conteúdos presentes nos armários dos estudantes do seu turno e apresentariam uma proposta de um armário de farmácia idílico. Com a realização deste trabalho pretendia-se ainda que os estudantes do 1º ano de farmácia ficassem familiarizados com alguma da terminologia básica da sua área, aprendessem a analisar e recolher informação presente na embalagem cartonada dos medicamentos, conhecessem diferentes fontes fidedignas de recolha de informação acerca dos medicamentos, manuseassem essas fontes em papel ou em formato digital com destreza, que melhorassem as suas capacidades de trabalhar autonomamente e em grupo e que fossem sensibilizados para a problemática que resulta da inexistência de um armário de farmácia caseira ideal nas habitações de toda a população.

Metodologia

O trabalho titulado de “Armário de Farmácia Caseira” teve-se como população, o conjunto de agregados familiares dos estudantes do politécnico do Porto.

Por sua vez, a amostra do estudo será os agregados familiares dos alunos do 1º ano do curso de farmácia da turma B presentes no ano letivo 2023/2024.

A metodologia optada na realização deste trabalho é capaz de dividir-se em 2 fases. Na primeira fase, de parâmetro individual, fez-se uma recolha de dados relativos ao agregado familiar, à medicação utilizada e de quaisquer outras ferramentas existentes nos armários de farmácia caseira da residência dos alunos e também os dados relacionados ao armazenamento dos mesmos medicamentos.

Seguidamente, quando já estiver presente toda a informação necessária referente à recolha dos dados, sucedeu-se o registo desta num documento EXCEL fornecido pelo professor.

Na segunda fase, a realização do trabalho efetuou-se em grupos, com o intuito de ocorrer a agregação dos vários documentos individuais num único, partilhado pelo turno e, posteriormente, o tratamento dos dados obtidos.

Por fim, fez-se a elaboração do relatório e da sua apresentação oral.

Resultados/Discussão

Descrição dos agregados familiares:

- Número de elementos que constituem os agregados familiares: 51 indivíduos
- Número médio de anos de estudos dos adultos: 11 anos
- Distribuição dos elementos por sexo:

Distribuição dos elementos por sexo

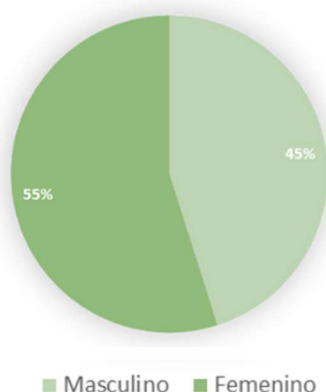


Gráfico 1– Distribuição dos elementos por sexo em percentagem

O gráfico 1 mostra que a maior parte da população que fez parte deste estudo era do sexo masculino (55%) face aos do sexo feminino (45%).

- Distribuição dos elementos por idade:

Idades dos elementos

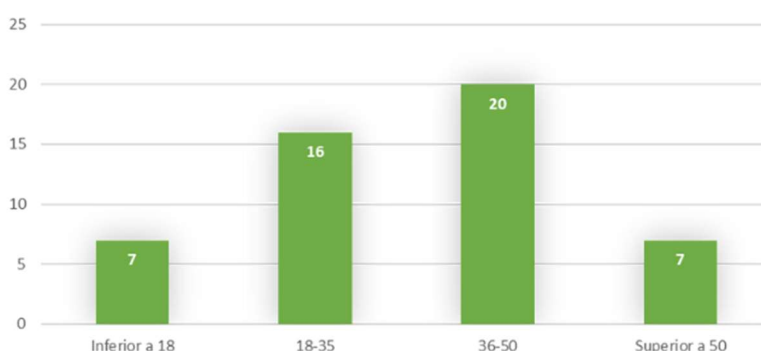


Gráfico 2–Idade dos elementos em percentagem

O gráfico 2 representa as idades dos agregados familiares do turno B, onde maioritariamente os agregados tinham idade entre 36 anos e 50 anos.

- Distribuição dos elementos por concelhos:

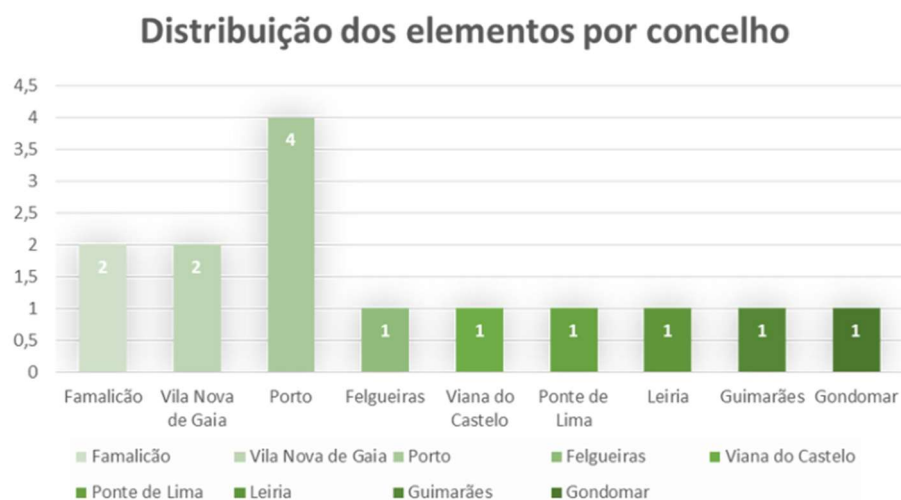


Gráfico 3– Distribuição dos residentes por concelho

Por análise do gráfico 3 podemos observar que a maior parte dos agregados familiares do turno B residem na parte norte do país, mais precisamente no Porto.

- Distribuição dos elementos por profissão:

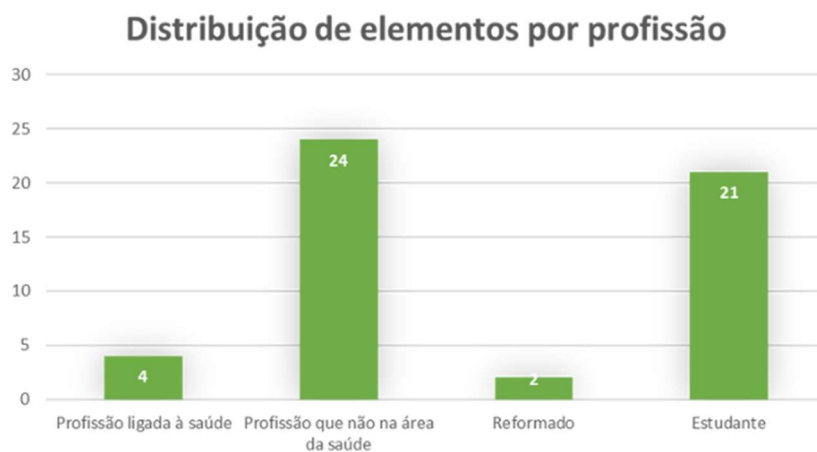


Gráfico 4– Distribuição dos elementos por profissão

Por análise do gráfico 4 conseguimos concluir uma parte significativa dos agregados familiares do turno B não exerce uma profissão ligada a saúde ou é estudante.

- Distribuição dos elementos por doenças crônicas/específicas:



Gráfico 5- doenças crônicas/específicas:

De acordo com o gráfico 5 conseguimos observar que a maior parte dos agregados familiares do turno B não tem nenhuma doença crónica/específica.

Medicamentos e outros utensílios existentes no armário de farmácia caseira:

- Número total de medicamentos existentes no armário de farmácia caseira: 234;
- Distribuição dos medicamentos por grupo farmacoterapêutico:

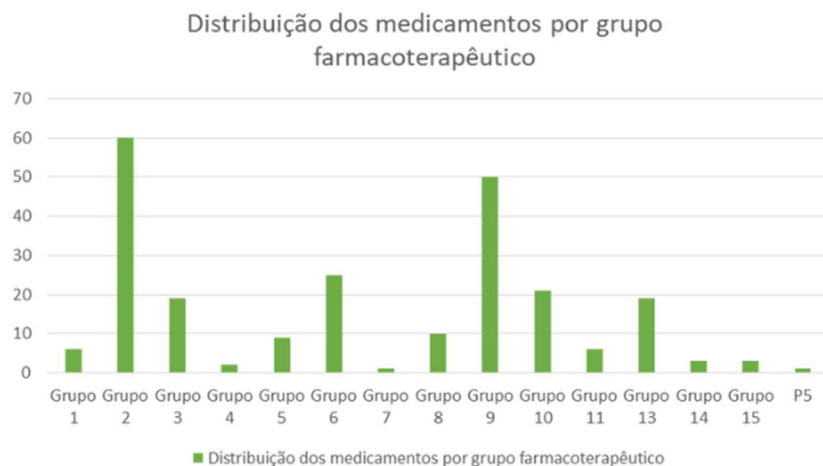


Gráfico 6- Distribuição dos medicamentos por grupo farmacoterapêutico

Por interpretação dos dados do gráfico 6 conseguimos observar que nos armários dos agregados familiares os grupos farmacoterapêuticos mais predominantes são: o grupo 2 que corresponde ao sistema nervoso central, de seguida o grupo 9 que é o

aparelho locomotor, o grupo 6 que representa o aparelho digestivo e por fim o grupo 10 que corresponde a medicação antialérgica.

- Distribuição dos medicamentos por forma galénica:

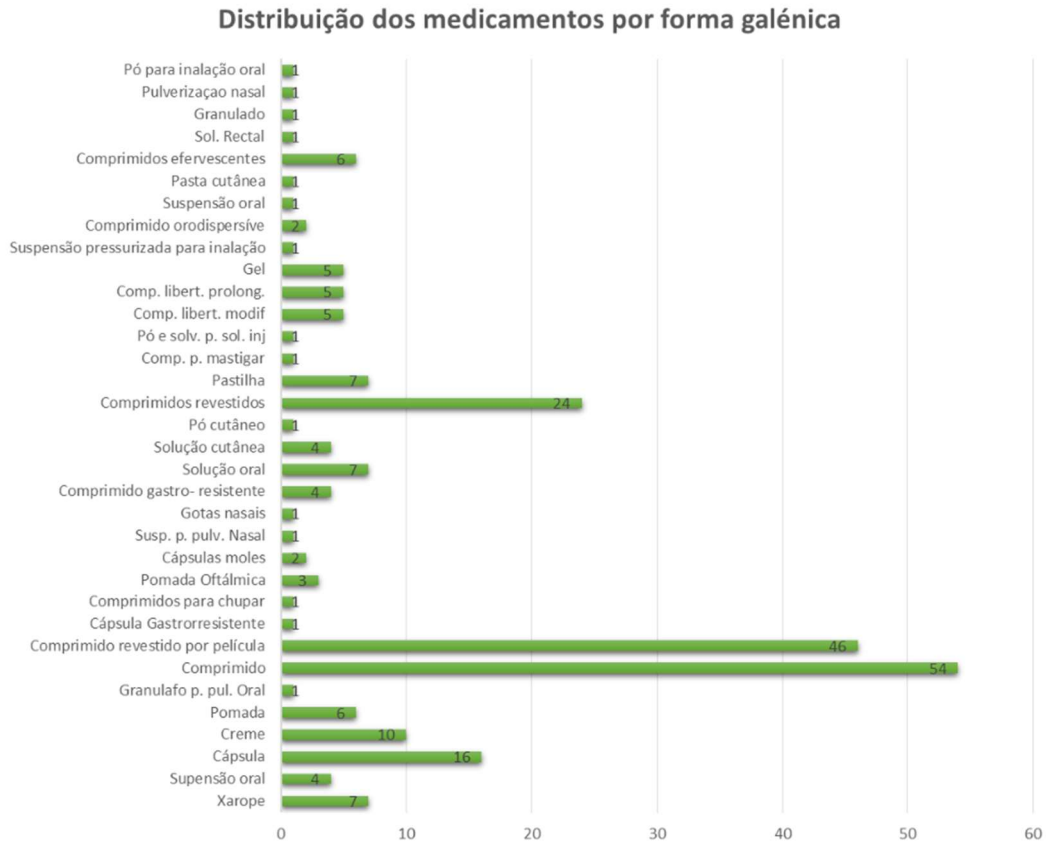


Gráfico 7– Distribuição dos medicamentos por forma galénica

Por interpretação dos dados presentes no gráfico 7 conseguimos observar que os medicamentos mais abundantes nos armários dos agregados familiares do turno B são os comprimidos, comprimidos revestidos por película, comprimidos revestidos, cápsulas e por fim cremes.

- Prazo de validade, sujeito a receita medica e medicamento genérico:



Gráfico 8– Distribuição dos medicamentos que se encontram dentro do prazo de validade

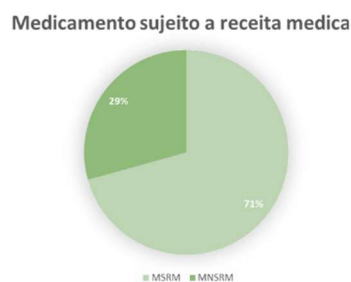


Gráfico 9– Distribuição dos medicamentos que se necessitam receita medica

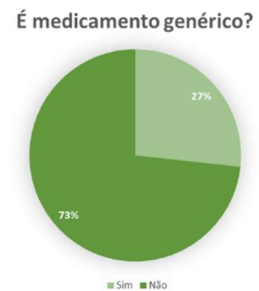


Gráfico 10– Distribuição dos medicamentos genéricos

Segundo a informação representada no gráfico 8 conseguimos observar que a maioria dos medicamentos dos estudantes do turno B, encontram se dentro do prazo de validade.

De acordo com a informação observada no gráfico 9, concluímos que uma grande parte dos medicamentos que os agregados familiares do turno B tem presentes em suas casas são sujeitos a receita médica.

Por interpretação dos dados representados no gráfico 10, concluímos que uma grande parte dos medicamentos dos agregados familiares, não são medicamentos genéricos.

- Embalagem cartonada, Folheto informativo, Se a embalagem corresponde com o medicamento contido no seu interior:

Contém embalagem cartonada?

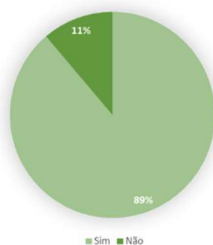


Gráfico 11– Distribuição dos medicamentos que contêm embalagem cartonada

Possui folheto informativo?

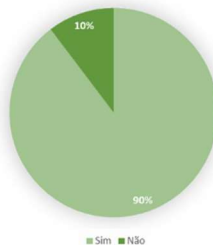


Gráfico 12– Distribuição dos medicamentos que possuem folheto informativo

A embalagem cartonada corresponde ao medicamento que tem dentro?

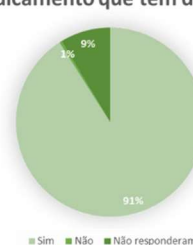


Gráfico 13– Distribuição dos medicamentos em que a embalagem cartonada corresponde ao medicamento que esta no seu interior

O gráfico 11 mostra que a maioria dos medicamentos presentes nos armários dos agregados do turno B, contêm embalagem cartonada.

Segundo a informação representada no gráfico 12, uma parte predominante dos medicamentos ainda contem o seu folheto informativo.

Com os dados recolhidos do gráfico 13 verificamos que uma grande parte dos medicamentos contem a embalagem que corresponde ao medicamento.

- Quando adquiriu o medicamento, a sua utilização:

Adquiriu o medicamento há 1/2 semanas?

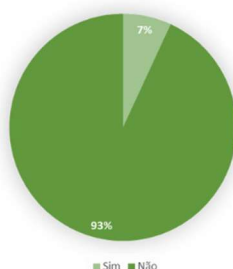


Gráfico 14– Distribuição dos medicamentos de quando foram adquiridos

O medicamento está em utilização, no momento?

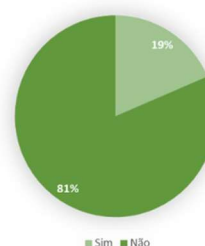


Gráfico 15– Distribuição dos medicamentos que estão em utilização no momento

Por análise do gráfico 14 concluímos que só 7% dos medicamentos e que foram adquiridos há 1/2 semanas.

Com os dados recolhidos do gráfico 15 concluímos que só 19% dos medicamentos dos armários dos agregados familiares do turno B, estão em utilização.

Armazenamento dos medicamentos:

- Local de armazenamento dos medicamentos:

Local de armazenamento dos medicamentos

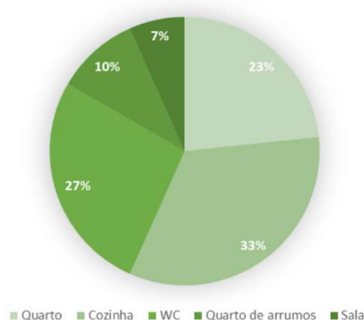


Gráfico 16– Locais de armazenamento de medicamentos

Por interpretação dos dados recolhidos do gráfico 16, constatamos que uma grande parte dos medicamentos estão armazenados na cozinha e uma outra parte nos quartos.

- Exposição a luz, Exposição a uma fonte de calor:

Os medicamentos encontram-se ao abrigo da luz?

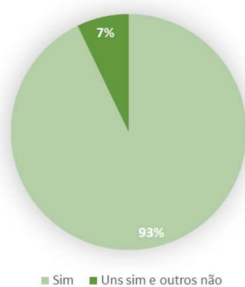


Gráfico 17– Medicamentos expostos a luz

Os medicamentos estão perto de uma fonte de calor?

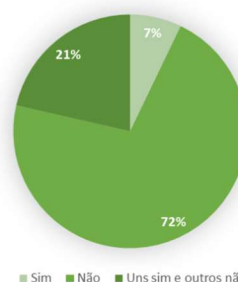


Gráfico 18– Medicamentos expostos a uma fonte de calor

Por análise do gráfico 17 verificamos que 93% dos medicamentos encontram se ao abrigo da luz.

Do gráfico 18 retiramos que só 7% dos medicamentos estão perto de uma fonte de calor e 72% armazenados num local longe de uma fonte de calor.

- Medicamentos protegidos de crianças:

Os medicamentos estão protegido das crianças/não acessível?

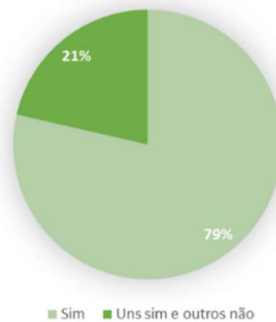


Gráfico 19– Medicamentos protegidos de crianças

Segundo os dados expostos no gráfico 19, retiramos que 79% dos medicamentos dos agregados estão fora do alcance das crianças.

Armário de Farmácia Caseira Ideal:

Após a verificação de todos os dados obtidos experimentalmente, percebe-se que existem erros associados à organização e/ou construção de um armário de farmácia caseira. Dado isto, propõe-se então o que seria um armário de farmácia caseira ideal.

Para uma boa manutenção e organização de um armário de farmácia caseira é necessária a excelente higienização do local onde os medicamentos estão armazenados, assim como a sua organização, para que seja possível manter todo agregado familiar em segurança.

Um armário de farmácia caseira deve incluir medicamentos básicos destinados a situações de sintomas ligeiros, como a picada de um inseto, devendo conter de igual forma material e acessórios de primeiros socorros, sendo também muito útil ter presente os números de segurança em caso de emergência, como bombeiros, centro de saúde, centro de antivenenos, etc..., assim como alergias medicamentosas que um elemento do agregado familiar possa possuir. Sugerindo-se então que seja composto pelos seguintes medicamentos e materiais de primeiros socorros: Analgésicos e antipiréticos, como o paracetamol ou o ibuprofeno, antiácidos, álcool a 70º, para a desinfecção da pele e de instrumentos de primeiros socorros, soluções anti-séptica, para pequenas feridas, soro fisiológico estéril, utilizado para lavagens nasais, oculares ou de feridas, pomada calmante para pequenas queimaduras, anti-histamínicos, útil para reações alérgicas leves ou picadas de insetos, termómetro, pinças, tesoura de pontas arredondadas, compressas esterilizadas, ligaduras, algodão hidrófilo, adesivos e pensos rápidos.

A escolha do que conter em um armário de farmácia caseira deve ser adaptada a cada agregado familiar e às suas necessidades.

Num armário de farmácia caseira não devem ser mantidos os medicamentos fora de prazo, sendo um dos aspetos mais importantes numa boa organização do armário, sugere-se a devida verificação a cada seis ou doze meses, devendo-se fazer a eliminação dos medicamentos ou produtos de saúde fora de validade de forma correta, por exemplo em farmácias, sem que haja a possibilidade de contaminação ambiental. Não devendo conter também medicamentos receitados à muito tempo, medicamentos sem embalagem original ou folheto informativo, nem materiais em mau estado, como pinças ou tesouras oxidadas. Não se deve guardar os restos de soro fisiológico, pois são facilmente contaminados, deve-se ter especial atenção ao prazo de validade após a abertura do medicamento em frasco ou pomada pois a validade não é a mesma da embalagem.

Deve-se também eliminar qualquer medicamento ou produto de saúde que apresentem mudanças de cor, textura e cheiro mesmo que estes ainda se encontrem dentro do prazo de validade.

Com a enumeração de tudo o que não deve ser mantido e existir num armário de farmácia caseira, passa-se a referir como manter o armário em boas condições.

Num armário de farmácia caseira deve apenas manter-se os medicamentos e produtos de saúde necessários. Deve manter-se fechado, com um sistema de abertura fácil, num local fresco e seco, ao abrigo da luz, separado de alimentos e produtos de limpeza e fora do alcance das crianças, não sendo a cozinha e a casa de banho os locais mais apropriados devido às constantes alterações da humidade e temperatura. Os medicamentos devem ser mantidos nas suas embalagens originais, para a sua boa identificação e organização, juntamente com o seu respetivo folheto informativo que contém as respetivas informações de utilização de forma correta e segura. Deve-se ter em especial atenção os medicamentos que precisam de condições especiais de armazenamento, como por exemplo a insulina que necessita de ser resguardada no frigorífico.

Relembrando que não se deve utilizar medicamentos prescritos a outras pessoas, assim como medicamentos fora de validade, sem condições, ou restos de medicamentos não utilizados que podem, em vez de ajudar, estar a prejudicar ainda mais. Devendo-se em caso de extrema dúvida consultar o Serviço Nacional de Saúde, a farmácia e/ou centro de saúde ou hospital mais próximo.

Conclusão

Com este trabalho conclui-se da natureza diversa e abrangente que compõe uma farmácia caseira, bem como da importância da sua gestão responsável. Composta por fármacos prescritos para patologias diversas, e ainda, por medicamentos não sujeitos a receita médica e outros produtos de saúde, o armário de farmácia doméstica é um pequeno núcleo químico que exige manutenção eficiente.

É sabido que a medicação para autocuidado, ou de âmbito familiar, é muitas vezes gerida de forma variável e de acordo com condicionantes demográficos, tais como, o suporte económico e educacional e, que se traduz na forma como os cidadãos lidam com os seus fármacos. Os lugares escolhidos por eles para guardar os medicamentos em casa nem sempre são os mais adequados, podendo comprometer a qualidade e o desempenho da terapêutica. Isso ficou explícito na amostra estudada, apesar de considerarem fatores ambientais como critérios importantes a serem observados.

Transparece também neste estudo, a necessidade de equilibrar os benefícios e os riscos envolvidos no acondicionamento caseiro de fármacos. Se por um lado é vantajoso o rápido acesso, em contexto doméstico, a produtos de cuidados básicos de saúde, importa igualmente alertar para a necessidade do uso esclarecido dos medicamentos, de forma a evitar acidentes ou interferências medicamentosas, principalmente em contextos de comorbidades, de automedicação indevida, do descarte incorreto de medicamentos, ou até mesmo, de possíveis reações adversas graves. Iniciativas como Tratar de Mim, da APIFARMA em 2015, que promoveu os cuidados de saúde responsáveis, ou a ação do VALORMED, que recolhe e trata de forma sustentável o lixo químico desde 1999, tem ensinado o cidadão a gerir a sua farmácia doméstica e poderiam ser complementadas, na atualidade, por outras ações educativas. Seria, por isso, positivo impulsionar campanhas de informação regulares sobre o acondicionamento e uso seguro dos medicamentos em casa, prestadas no ambiente farmacêutico e como parte de uma farmacovigilância mais inclusiva e preventiva.

O grupo estudado mostrou cuidados muito satisfatórios de gestão do seu armário de farmácia. Na sua maioria, possui os medicamentos dentro do prazo de validade, dentro da embalagem e com o folheto respetivo, e a salvo do acesso de crianças. Contudo, uma quantidade expressiva destes já haviam sido adquiridos há mais de duas semanas ou não eram utilizados no momento. Seria interessante, compreender os hábitos de aquisição em questão e por que razão ainda os mantêm em casa, de forma a excluir possíveis quebras da adesão terapêutica.

Conclui-se, portanto, da mais-valia do presente trabalho para a sensibilização e preparação dos futuros técnicos farmacêuticos na adoção de Boas Práticas de Farmácia (BPF) que promovam o contínuo esclarecimento dos cidadãos, de forma a assegurar a utilização adequada dos medicamentos no domicílio, e a contribuir para o aumento da literacia na área da saúde social.

Referências Bibliográficas

INFARMED (2009) **Medicamentos em Casa**. Disponível em: https://www.infarmed.pt/documents/15786/1228470/11_Medicamentos_em_Casa.pdf/aa215ea6-3113-442b-b800-4034cfc1804b?version=1.1.

NETTO, Idary; SOUSA, Letícia; FERREIRA, Bruno; TASSARA, Kennia; et. al. (2023) **O Papel do Farmacêutico na Automedicação da "Farmácia"** CASEIRA. March 2023. *Revista Foco* 16(3): e1472. DOI:[10.54751/revistafoco.v16n3-149](https://doi.org/10.54751/revistafoco.v16n3-149).

SIMÓN, Auror. (2014) **O Armário de Farmácia: Apoio do Farmacêutico**. CIM. Disponível em: https://www.ordemfarmaceuticos.pt/fotos/publicacoes/cim_e_publicacoes_o_armario_de_farmacia_2014_11_30_20962063995a12c2ccd2a59.pdf?utm_source=pocket_saves.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (1998). **The Role of the Pharmacist in Self-Care and Self-Medication: Report of the 4th WHO Consultative Group on the Role of the Pharmacist**, The Hague, The Netherlands, 26-28 August 1998. World Health Organization. Disponível em: <https://www.utep.edu/herbal-safety/herbal-facts/files/who-role-of-pharmacist-1998.pdf>

WORLD HEALTH ORGANIZATION. (2004) **Medicine Strategy Countries at the Core. 2004-2007**. Geneva, 2004. p. EDM2004.5. Disponível em: https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA55/ea5512.pdf.

Ordem dos Farmacêuticos. (2014). **O Armário de Farmácia**. Disponível em: https://www.ordemfarmaceuticos.pt/fotos/publicacoes/cim_e_publicacoes_o_armario_de_farmacia_2014_11_30_20962063995a12c2ccd2a59.pdf